

Консультация для родителей

Веселая физкультура в квартире

Физкультурно – оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий. Кроме того, потребность в общении совместных занятиях возникает ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный отдых лучше всего на открытом воздухе.

А если на улице ненастье, родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру телепередач и т.д.)

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай! Сядь! Не лезь!» Не каждый решится отодвинуть мебель и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву.

Для того, чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышам наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезают с ветки на ветку.

Другим, не менее ценным приемом поддержания интереса к процессу, а главное – результатом двигательной деятельности детей является ведение дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах.

К 5-6 годам ребенок уже начинает проявлять интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к своим достижениям. Старший дошкольник начинает сравнивать свои показатели с результатами братьев, сестер, друзей. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если такое желание стимулируется взрослыми, то оно превращается в потребность ежедневно заниматься физкультурой, у ребенка формируется воля, самостоятельность, инициативность, настойчивость.

**Инструктор по физической культуре
Чекунова О.Н.**